

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada dalam fase transisi antara fase remaja menuju fase dewasa pada umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, fase ini sangat berbeda dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Syifa'ussurur et al., 2021). Prestasi mahasiswa menjadi ukuran penting untuk menilai keberhasilan mereka. Keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam proses belajar dapat diukur melalui evaluasi yang bertujuan melihat hasil prestasi yang diraih setelah proses pembelajaran berlangsung. Tingkat prestasi yang dicapai oleh mahasiswa akan ditentukan melalui evaluasi pembelajaran tersebut. Dalam konteks ini, Prestasi dapat diartikan sebagai hasil yang diperoleh dari aktivitas belajar yang telah dilakukan (Inanna et al., 2021).

Mahasiswa di perguruan tinggi memegang peranan penting dalam pembangunan bangsa, dengan mengandalkan prinsip-prinsip Tridharma Perguruan Tinggi dan bekal akademik yang sudah mereka miliki (Syaiful, 2023). Sudah menjadi kewajiban bagi mereka untuk melaksanakan tugas-tugas demi mencapai prestasi akademik yang baik, yang akan mendukung mereka di masa depan mereka. Namun, kenyatannya banyak mahasiswa yang masih bergantung dalam proses perkembangannya mereka. Salah satu tantangan yang tidak dapat dihadapi oleh mahasiswa adalah Permasalahan dan kesulitan di bidang akademik. Setiap individu memiliki

reaksi yang berbeda-beda terhadap permasalahan (Sampe, 2021). Ada mahasiswa yang merasa tertekan sehingga memunculkan emosi negatif dan berpikir secara tidak rasional. Kondisi seperti ini dapat memicu stress yang lebih besar. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memahami kapasitas diri mereka dan menemukan cara yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan, agar mereka dapat menjalankan tanggung jawab akademik mereka (Rahman, F., Putra, E., & Ningsih, 2025)

Mahasiswa yang memiliki harga diri rendah sering kali menghadapi kesulitan dalam bidang akademiknya, penelitian yang dilakukan oleh (Ardaningrum & Savira, 2022) menunjukkan adanya korelasi yang negatif antara rendahnya harga diri mahasiswa dan prokstinasi akademik. Selain itu, harga diri yang rendah juga memicu distress psikologis pada mahasiswa sebagaimana diungkapkan oleh (Mauliddiyah, 2021).

Harga diri dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang menyukai dirinya sendiri (Hidayat, Rahmad D, 2020). Konsep ini menggambarkan bahwa ketika seseorang dapat menyukai, menerima dan menghormati terhadap dirinya sendiri sebagai individu yang berharga dan bermakna, maka harga diri mereka akan semakin tinggi. Tingkat harga diri berpengaruh signifikan terhadap semangat, antusiasme dan motivasi dalam belajar. Dengan demikian, harga diri menjadi salah satu faktor afektif yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat harga diri (Maemunah, 2020).

Harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup aspek positif dan aspek negative seperti yang dijelaskan Rosenberg, 1965 (Suci Lestari et al., 2023). Seseorang dengan harga diri yang baik mampu mengapresiasi dirinya sebagai individu yang berharga. Penilaian ini seringkali dipengaruhi oleh persepsi orang lain mengenai kualitas hidup dan meliputi penilaian kognitif serta reaksi emosional, termasuk emosi positif dan kepuasan diri (hastuti, rahmah, 2021).

Coopersmith, 1967 (dalam Julianto et al., 2020) menjelaskan bahwa harga diri mencerminkan seberapa jauh individu percaya pada kemampuannya, keberhasilannya, dan nilai dirinya. Dengan demikian, harga diri dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya sendiri.

Selain itu, harga diri juga mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri, yang pada saatnya akan mempengaruhi perilaku individu (Imani & Ariani, 2023). Hal yang menunjukkan seberapa besar kepercayaan individu akan kemampuannya dan seberapa penting individu merasa, sesuai standart dan nilai peribadinya (Purnamasari, 2019). Secara keseluruhan harga diri merupakan representasi umum mengenai diri yang mencerminkan evaluasi menyeluruh atas siapa diri individu, serta bagaimana individu merasakan dan mengartikan dirinya Rosenberg, 1965 (dalam Pradana, 2021).

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung merasakan dalam dirinya, yang memungkinkan mereka untuk memahami kelebihan dan

kekurangan yang ada. Sebaliknya individu dengan harga diri rendah sering kali merasa tidak berharga dan kelemahan yang dirasakan dapat mempengaruhi cara pandangya terhadap dirinya sendiri (Irmayanti & Zuroidah, 2024).

Harga diri seseorang dapat dipengaruhi oleh seberapa jauh mereka mencapai standar ideal yang telah ditetapkan. Harga diri yang sehat ditandai dengan perilaku percaya diri, yang memungkinkan individu dapat menghadapi stress dengan lebih baik. Namun, seseorang juga dapat mengalami harga diri rendah akibat faktor yang dapat menimbulkan stress, seperti kurangnya kepercayaan pada diri sendiri (Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, 2020).

Harga diri rendah sering kali ditandai oleh perasaan negatif terhadap diri sendiri, yang berujung pada kehilangan rasa percaya diri, pesimisme, dan perasaan tidak berharga dalam hidup (Wahyuni, F. R., & Nurdin, n.d. 2022). Kondisi ini dapat muncul ketika individu merasa kehilangan kasih sayang, menghadapi perlakuan negatif dari orang lain, atau mengalami hubungan interpersonal yang buruk. Di sisi lain, harga diri dapat meningkat ketika individu merasa diperhatikan, dihargai, atau bangga atas diri mereka sendiri (Atmojo, 2021).

Beberapa penelitian mengenai harga diri pada remaja telah dilakukan, salah satunya oleh Reasoner pada tahun 2004. Santrock (Heppi Sasmita, Neviyarni, Yeni Karneli, 2021) melaporkan bahwa 12% individu mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah

pertama, sementara 13% lainnya memiliki harga diri yang rendah saat berada di tingkat sekolah menengah. Penelitian oleh Harahap et al. (2020) dan Baguri et al. (2022) menunjukkan bahwa perkembangan harga diri sangat dipengaruhi oleh penghargaan positif tanpa syarat dari orang lain, seperti penerimaan, cinta, dan kasih sayang (Akhmad Harum, 2022).

Menurut Nurul Hikmah (2023) individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memandang hasil kegagalan secara positif. Mereka belajar dari kesalahan yang dialami dan menjadi lebih termotivasi untuk melakukan yang terbaik di masa yang akan datang. Sikap pantang menyerah dan fokus pada tujuan serta kesuksesan adalah ciri khas individu dengan harga diri yang baik.

Dalam penelitiannya, Nurjanah (dalam Ananda et al., 2022) menekankan bahwa harga diri merupakan kebutuhan dasar yang sangat kuat bagi manusia. Hal ini berkontribusi penting dalam proses kehidupan dan mendukung perkembangan yang sehat, sehingga memberikan nilai bagi kelangsungan hidup.

Coopersmith (1967) mengidentifikasi beberapa aspek penting dari harga diri, yaitu kekuatan, keberanian, kebaikan, dan kemampuan. (Beno et al., 2022) menambahkan bahwa harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, serta lingkungan keluarga dan sosial.

Tanda-tanda harga diri yang tinggi atau sehat, serta rendah atau tidak sehat, dapat terlihat dari keyakinan, perasaan, perilaku, pikiran, dan

persepsi seseorang. Mereka yang memiliki harga diri tinggi umumnya menunjukkan sikap positif dalam semua aspek tersebut serta memiliki kesejahteraan yang baik (Mu'wamanah, 2014:6).

Harga diri terbentuk dari interaksi individu dengan lingkungan yang mencakup penghargaan, penerimaan, dan pemahaman yang diterima dari sekitar (Coopersmith, 1967; Aisyah Putri Rawe Mahardika, 2023). Baik faktor eksternal maupun internal berperan penting dalam memengaruhi harga diri seseorang. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga dan sosial, sementara faktor internal mencakup jenis kelamin, intelegensi, dan kondisi fisik individu (Imbiri, 2018).

Mu'wamanah (2014) menjelaskan bahwa untuk meningkatkan harga diri, salah satu cara yang efektif adalah melalui bimbingan konseling. Sebab, harga diri bukanlah sesuatu yang bawaan sejak lahir, melainkan hasil dari pola asuh orang tua dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, jika seseorang mengalami harga diri yang rendah, layanan konseling dapat menjadi solusi yang membantu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri memegang peranan penting dalam kehidupan individu dan memerlukan perhatian serta penelitian lebih lanjut. Untuk mengatasi masalah harga diri rendah, layanan konseling dapat ditawarkan kepada mahasiswa yang mengalaminya.

Dalam pelaksanaan layanan konseling, konselor biasanya mengadopsi beberapa pendekatan, antara lain: (1) Pendekatan Psikoanalisis, (2)

Pendekatan Konseling Behavior, (3) Pendekatan Rational Emotive Behavior, (4) Pendekatan Reality, dan (5) Pendekatan Solution Focused Brief (Brasher, 2009; Capuzzi dan Gross, 2007; Corey, 2009; Habsy, 2017).

Salah satu pendekatan konseling yang mengedepankan nilai-nilai budaya timur dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dengan harga diri rendah adalah konseling Catur Murti. Konseling ini merupakan suatu disiplin ilmu yang mempelajari prosedur, teknik, dan strategi bantuan untuk membantu konseli mencapai kemurnian dalam berpikir. Hal ini dilakukan melalui penyelarasan antara pikiran dan perasaan serta pemahaman yang mendalam tentang makna hidup dan setiap pelajaran yang dihadapi. Tujuannya adalah untuk mendapatkan bisikan batin yang suci dari Sang Pencipta, yang dapat berfungsi sebagai pengingat sebelum kita berbicara dan bertindak (Habsy, 2022:219).

Konseling Catur Murti berakar pada ajaran *adiluhung* Raden Mas Panji Sosrokartono, yang bertujuan untuk membantu individu memahami diri mereka dengan tepat. Selain itu, pendekatan ini mendukung penciptaan kesempatan hidup yang lebih baik serta ketenangan jiwa, melalui penyelarasan antara pikiran, perasaan, kata-kata, dan tindakan (Habsy, 2022).

Salah satu inti dari ajaran Raden Mas Panji Sosrokartono adalah Ilmu Catur Murti. Diambil dari bahasa Sanskerta, istilah "Catur Murti" terdiri dari dua kata, yakni "catur," yang berarti empat, dan "murti," yang berarti

penjelmaan. Dengan demikian, Catur Murti dapat dipahami sebagai empat aspek yang dapat diwujudkan dalam satu kesatuan (Muniri, 2023).

Empat aspek dalam konsep catur murti mencakup pikiran, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Ketika keempat unsur ini bersatu dalam kerangka nilai kebenaran, akan muncul pikiran yang benar, perasaan yang tulus, dan perkataan yang jujur, yang pada akhirnya akan menghasilkan tindakan yang baik. Penting untuk memastikan bahwa keempat aspek ini berjalan secara seimbang dan harmonis. Tanpa keseimbangan tersebut, seseorang tidak akan dapat mendekati diri kepada Tuhan dan tidak akan bisa secara tulus memberikan manfaat kepada orang lain (Bakhruddin All Habsy, 2020).

Konsep dasar konseling dalam catur murti dapat dikategorikan sebagai berikut: (1) Filsafat Dasar, yang terdiri dari: (1. a) Sejarah Perkembangan dan (1. b) Hakikat Manusia; (2) Konsep-Konsep Utama, yang dibagi menjadi: (2. a) Struktur dan Perkembangan Kepribadian Manusia serta (2. b) Pribadi Sehat dan Tidak Sehat; (3) Tujuan Konseling; (4) Hubungan Konseling, yang mencakup: (4. a) Sikap, Peran, dan Tugas Konselor, serta (4. b) Sikap, Peran, dan Tugas Konseli; (5) Mekanisme Perubahan, yang terdiri dari: (5. a) Teknik-Teknik Konseling dan (5. b) Tahap-Tahap Konseling; dan (6) Pembagian Peran dalam Pendidikan dan Pengajaran (Habsy, 2020).

Konseling Catur Murti memperkenalkan perspektif baru mengenai struktur kepribadian, yang meliputi pikiran, perasaan, perkataan, dan

tindakan. Keinginan atau kehendak memainkan peran penting dalam proses berpikir, yang selanjutnya berpengaruh pada perasaan dan tindakan yang muncul (Habsy, 2020). Ada tiga konsep utama dalam konseling Catur Murti, yaitu struktur kepribadian manusia, pribadi sehat, dan pribadi tidak sehat (Habsy, 2022; 145).

Tujuan khusus dari konseling Catur Murti adalah untuk membantu konseli dalam melakukan refleksi dan menyadari kondisi mereka. Konseling ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada konseli yang memiliki masalah, membantu mereka menerima dan berserah, serta meningkatkan motivasi dan keinginan untuk berubah (Habsy, 2022; 158).

Pelaksanaan layanan konseling dalam konseling catur murti konselor harus memahami sikap dan peran bagaimana jiwa manusia dan tahap-tahap dalam pelaksanaan layanan konseling. Dalam konseling catur murti konselor harus memiliki rasa abdi, mandor klungsu (memimpin kelompok), jaka pring (toleransi terhadap sesama), ilmu kantong bolong (konselor membantu konseli agar konseli merasa tenang dan nyaman saat pelaksanaan layanan), aktualisasi nilai-nilai agama, pangastuti (bermoral individual dan sosial), sandi busana (berwibawa), berjalan di jalan kebenaran (Habsy, 2022;177).

Sedangkan, untuk konseli dalam pelaksanaan layanan konseling catur murti harus memiliki sikap dan peran antara lain, sinahu anglaras batos saha raos (belajar untuk menyalurkan pikiran dan perasaan), ahei asher aheie (konseli mengenali diri konseli), pangastuti (memiliki untuk

melakukan konseling), trimah mawi pasrah (menerima dan menghadapi masa sekarang), bares mantep wani (berani mengambil keputusan yang akan diambil) berdasarkan hal tersebut maka konseling catur murti memiliki tujuan untuk membantu konseli menjadi pribadi yang sehat (Habsy, 2022;183).

Teknik-teknik dalam konseling Catur Murti dirancang untuk membantu individu memahami diri mereka secara menyeluruh, menciptakan kehidupan yang lebih baik, dan mencapai ketenangan jiwa. Beberapa teknik tersebut antara lain adalah Tirta Husada, surat imajiner, penyelarasan pikiran, dan modifikasi keyakinan (Habsy, 2022; 184).

Hakikat konseling Catur Murti terletak dalam hubungan terapeutik antara konselor dan konseli. Pelaksanaan konseling ini mengikuti proses yang sistematis. Tahapan yang dilakukan meliputi: pertama, konselor dan konseli melakukan Tirta Husada atau berdoa untuk membangun hubungan yang baik sehingga konseli merasa nyaman; kedua, melakukan assessment untuk menggali potensi atau masalah yang dimiliki konseli; ketiga, memberikan layanan konseling Catur Murti kepada konseli; keempat, melaksanakan acara sungon untuk membangun dukungan diri pada konseli, serta memberikan tindak lanjut berupa pengawasan (Habsy, 2022; 213).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hal yang berjudul “Efektifitas Konseling Catur Murti Untuk Meningkatkan Harga diri Mahasiswa”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas maka rumusan masalah yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah apakah Konseling Catur Murti Efektif dalam Meningkatkan Harga diri pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah disusun oleh peneliti maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Konseling Catur Murti Efektif dalam meningkatkan harga diri pada mahasiswa.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat efektivitas konseling Catur Murti dalam meningkatkan harga diri mahasiswa. Berikut adalah rumusan uji hipotesisnya:

Ho : konseling catur murti tidak dapat meningkatkan harga diri mahasiswa.

Ha : konseling catur murti dapat meningkatkan harga diri mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi ilmu pengetahuan serta menjadi referensi dalam pengembangan kajian teori di bidang bimbingan dan konseling. Fokus khususnya adalah pada konseling Catur Murti dan konsep Harga Diri.

b. Manfaat Secara Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan wawasan tentang konseling catur murti, mampu mengatasi masalah harga diri pada mahasiswa

2. Bagi peneliti

Sebagai pengalaman berharga yang bisa dijadikan untuk mengembangkan kompetensi diri.

F. Asumsi Penelitian

- a. Mahasiswa memiliki potensi mengalami permasalahan harga diri
- b. Mahasiswa memiliki potensi untuk meningkatkan atau mengatasi masalah harga diri
- c. Peningkatan harga diri dapat dilatih atau dikelola dengan memberikan layanan konseling kepada mahasiswa melalui teknik-teknik konseling tertentu, konseling catur murti menjadi salah satu konseling yang dapat menjadi intervensi dalam pelaksanaan layanan konseling.
- d. Konselor mampu menerapkan konseling catur murti, karena konselor sudah menerapkan konseling pada umumnya.

G. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel: variabel bebas, yaitu konseling catur murti, dan variabel terikat, yaitu harga diri mahasiswa. Berikut adalah penjelasan mengenai kedua variabel tersebut:

a. Harga Diri

Secara sederhana, harga diri dapat diartikan sebagai seberapa besar seseorang menyukai dirinya sendiri. Konsep harga diri menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa diterima, dihargai, dan menghormati dirinya sebagai individu yang berharga, maka tingkat harga diri mereka pun akan meningkat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki harga diri rendah seringkali mengalami kesulitan dalam bidang akademis. Tingkat harga diri seseorang dapat dikenali melalui berbagai karakteristik yang ditampilkan. Individu dengan harga diri tinggi cenderung optimistis, merasakan kebanggaan dan kepuasan terhadap diri sendiri, serta mampu mengabaikan umpan balik negatif. Mereka mampu menerima pengalaman negatif sambil berusaha untuk memperbaiki diri. Di sisi lain, individu dengan harga diri rendah biasanya lebih pesimis, merasa tidak puas dengan diri mereka, dan cenderung ingin menjadi orang lain. Harga diri terbentuk dari beberapa aspek yakni : akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Dari kelima aspek tersebut akan digunakan sebagai instrument yang akan mengukur tingkat harga diri responden yang akan diteliti oleh peneliti

b. Konseling Catur Murti

Konseling Catur Murti adalah ilmu tentang prosedur, teknik dan strategi bantuan berbasis ajaran Adiluhung Raden Mas Panji Sosrokartono dalam membantu konselor untuk memahami diri secara

tepat, mewujudkan kesempatan hidup dan ketenangan jiwa dalam menelaraskan pikiran, perasaan, perkataan dan perbuatan sehingga menghasilkan tindakan yang positif dan sehat. Konseling terbagi menjadi beberapa teknik, beberapa teknik yang digunakan peneliti untuk dijadikan sebagai intervensi kepada responden adalah Teknik Konseling Tirta Husada, Teknik Konseling Surat Imajiner, Teknik Konseling Penyelarasan Pikiran dan Teknik Konseling Modifikasi Keyakinan. Adapun tahapan dalam Konseling Catur Murti mencakup beberapa langkah penting, antara lain, tahap I dengan memberikan tirta husada, tahap II Penggalian potensi-potensi dalam diri dan assessment permasalahan, tahap III pelaksanaan layanan konseling catur murti, dan tahap IV pengelaran acara wungon, terbentuknya self support, tindakan presertatif, implementasi hasil dan tindak lanjut kegiatan konseling.